



Empathische overbelasting

Tekst: **Carien Karsten**

Empathie is een vat waar je niet ongestraft uit kunt blijven tappen. Dat merkte ik toen een patiënt van net vijftig haar frustratie uitte over haar man die er vandoor was met een jongere vriendin. In de regeling over de boedelscheiding wilde haar ex niet de erfenis van haar vader terugbetalen. Deze was aan verre reizen opgegaan. Wat waren die reizen achteraf nog waard? En wat had ze dat geld nu graag gehad om haar onzekere toekomst als ZZP'er veilig te stellen. Zeker nu ze ook zoveel rugklachten had en maar moest afwachten of ze als consultant kon blijven werken.

Wat rot voor haar. Ze had het moeilijk gehad de afgelopen jaren. Veel psychische klachten. Toch blijven werken. Klaar staan voor man en kinderen. Zorgen voor een zoon die blowde en aan depressieve klachten leed.

Ze dacht een goed huwelijk te hebben. In zijn Nieuwjaarspeech voor het personeel had haar man nog gezegd hoeveel hij aan haar te danken heeft. Maar nu blijkt hij haar psychische klachten zat te zijn en te kiezen voor meer swing met een vitaler exemplaar.

In de EMDR-sessie focus ik op haar boosheid. In haar verbeelding nagelt ze haar man aan de schandpaal, hakt hem in mootjes en laat hem onterven door zijn rijke ouders: dat lucht op. Ze gaat zelfbewust de deur uit.

Maar zelf voel ik mij verzwakt. Ik heb het gevoel geen uitdagende vragen te stellen, te weinig afstand te bewaren, weinig verrassend te zijn. Tijdens de sessie voelde ik boosheid vanwege het onrecht wat haar wordt aangedaan. Dat klopt niet. Meevoelen is oké, maar meegaan in het gevoel van mijn patiënte gaat te ver. Het belemmert me ook in mijn contact met volgende patiënten. Ik reageer emotioneler en verlies distantie. Een kwestie van empathische overbelasting.

Hulverlenersdilemma

Dat empathie je de das om kan doen, is een bekend hulpverlenersdilemma. Altijd klaar staan voor anderen die het moeilijk hebben, kan je mentaal uitputten. Je offert je eigen behoeften op voor die van een ander. Dat houdt je niet lang vol. Empathische hulpverleners blijken ook nog eens minder open te staan voor hun dierbaren dan hun

minder empathische collega's. Maar het kwalijkst is dat empathie kan leiden tot on gepaste loyaliteit. Je ziet ongeoorloofd gedrag over het hoofd en gedooft dingen die niet in de haak zijn. Gelukkig kennen we als therapeuten zoiets als intervisie, waarin dit soort dingen aan de orde gesteld kunnen worden. Maar dat is achteraf. Wat doe je om niet in het vat van empathie te verdrinken?

Draai de rollen om

Als je merkt dat je wordt meegezogen in het gevoel van de patiënt, vergroot dan de distantie door te vragen: "Wat zou je mij aanraden als mij dit was overkomen?"

De volgende keer dat ik haar zie, heeft mijn patiënte hier geen moeite mee. "Stop je pijnlijke gevoelens in een kistje, totdat we er de volgende keer mee aan de slag gaan", houdt ze me voor, waarmee ze een tip herhaalt die ik haar eerder gaf. Nu zij het zegt, beseft ze dat ze dat nu weer zou kunnen doen. Wat haar opnieuw een gevoel van opluchting geeft.

Zorg goed voor jezelf

Je houdt het je patiënten misschien zelf vaak voor: "Zorg goed voor jezelf." Dat geldt minstens even hard voor jou als therapeut. Blijf niet als een bezetene goed doen voor anderen. Doe met regelmaat de dingen waar je plezier aan beleeft.

Voel minder, bespreek meer

Misschien een therapeutische dooddoener, maar wel goed om je steeds te herinneren: voel niet voor een ander, maar spreek over wat anderen voelen, willen, of denken. Dat kost minder energie en lost meer op.

De wereld is niet rechtvaardig

Zelf kom ik het snelst van mijn boosheid af door aan de woorden van Albert Ellis te denken: 'De wereld is niet rechtvaardig'. Dat houd ik mijn cliënten ook graag voor.

Carien Karsten is psychotherapeut en EMDR-practitioner. Haar specialisatie is stress- en burn-outklachten.